

Tartu Lasteaed Heliik menüü 04.08-08.08.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Vaigud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :			1158	38,37	34,03	179,44		
HS	Taisterakaerahelbepuder (mahe piim)	200					1,2	Taisterakaerahelbed, Piim
	Maasikas (mahe)	30					2	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100						
	Pria paprika (mahe)	35						
LS	Pria kurk	35						
	Kodune sealihakaste (mahe hapukoor,porgand,sibul)	130					1,2	Jahu nisu, Sealiha , Hapukoor 20%, Oli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	130						
	Värske kapsas (mahe)	40						
LS	Porgand (mahe)	40						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10;2	Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid)	5					11;6	
	Õuna mahlajook (mahe)	100						
CODE	Pria pim	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Kala-koorekaste	75					1;2;4	Sidrunimahl, Saidafilee , Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Sibul, Till
	Keedetud riis (mahe)	75						
Mango - banaanismuut (mahe banaan,mahe maitsestatamata jogurt)		100					2	Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Mango
TEISIPÄEV KOKKU :			1186	43,02	39,25	170,88		
HS	Nisuhelbepuder (mahe piim)	180					1,2	Nisuhelbed, Piim
	Aedmarjamoos	30					2	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100						
	Pria nuikapsas	35						
LS	Pria tomat (mahe)	35						
	Kaunviljapüreesupp (mahe valge uba,kaalikas,porgand,sibul)	200					2	Valge uba, Vahukoor 35%, Oli, Kaalikas, Porgand, Sibul mugul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	10					1,2	
	Kakao - jogurtidessert (mahe maitsestatamata jogurt)	100					2	Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%
LS	Marja toommoos (mahe marjad)	20						
	Värske melon	80						
	Toorjuustumääre	10					2	Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	20					1;11;2	
CODE	Keedetud muna (mahe muna)	40					3	
	Juustu viilud	15					2	
	Võlleiva või	5					2	
	Taisterasepik	20					1;11;2	
Kolmemarja smuuti (mahe maasikas,mustsõstar,vaarikas)		100						Maasikas , Mustsõstar, Vaarikad
KOLMAPÄEV KOKKU :			1171	39,23	43,39	158,27		
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	180					2	Tatrahelbed, Piim
	Kodujuust R4%	30					2	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100						
	Pria kurk	35						
LS	Pria kapsas (mahe)	35						
	Kodune hakk-kollat (mahe muna,sibul)	50					1,3	Seppik, Hakkliha , Muna, Oli, Sibul
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	130					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Piim , Oli, Petersell, Till
	Keedetud riis (mahe)	130						
LS	Värske paprika (mahe)	40						
	Peet (mahe)	40						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid)	5					11;6	
CODE	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100						
	Arbuus	80						
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	25					1;11;2	
	Sealiha - aedviljassupp (mahe kapsas,kartul,porgand,sibul)	150						Sealiha , Oli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
Marja - rukkikook (mahe piim,muna)		80					1;2;3	Marjasegu , Jahu nisu, Jahu rukki, Piim , Muna, Oli
NELJAPÄEV KOKKU :			1162	39,25	32,33	178,11		
HS	Ahjuomlett (mahe piim,muna)	90					1;2;3	Jahu nisu, Piim , Muna, Oli, Till värske
	Roheline sibul	10						
	Maksapasteedi määre (mahe porgand,sibul)	10					2	Veisemaks, Vahukoor 35%, Või 82%, Oli, Porgand, Sibul mugul
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
LS	Õuna mahlajook (mahe)	100						
	Pria tomat (mahe)	35						
	Pria porgand (mahe)	35						
	Selge kalasupp (mahe kartul,porgand,sibul)	200					4	Saidafilee , Oli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
LS	Õuna -rukkivaht (mahe õun)	100					1	Jahu rukki, Õun
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Banaan (mahe)	80						
	Kikerhernemääre (mahe kikerhermes)	10						Sidrunimahl, Oli, Kikerhermes, Küüslauk
CODE	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Kuskuss kanalihaga (mahe porgand,sibul)	150					1	Kuskuss pärl, Kanaliha, Oli, Porgand, Sibul
	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					2	Maitsestatamata jogurt 2.5%, Küüslauk, Till
	Maasika-keefirikokteil (mahe maasikas)	100					2	Maasikas , Keefir 2.5%
REEDE KOKKU :			1181	40,35	45,23	153,78		
HS	Piima-makaronisupp (mahe piim,pasta sarvekesed)	180					1,2	Pasta sarvekesed, Või 82%, Piim
	Sealihamääre (mahe maitsestatamata jogurt)	10					2	Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2.5%
	Rukkiseppik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Pria kaalikas (mahe)	35						
LS	Pria paprika (mahe)	35						
	Kanapilaff (mahe porgand,sibul)	200						Ris sömer, Kanaliha, Oli, Tomatipasta 28-30%, Petersell, värske, Porgand, Sibul
	Koorekaste peterselliga	50					1,2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Petersell
	Tomat (mahe)	40						
LS	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid)	5					11;6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
CODE	Õun (mahe)	80						
	Taistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Ahjupirukas tomati-juustukatttega (mahe sibul,tomat,muna)	80					1;2;3	Rivjuust 23%, Sibul, Tomat, Jahu nisu, Keefir 2.5%, Muna, Oli
	Arbuusi - maasikasmuuti (mahe maasikas,banaan)	100						Maasikas , Arbuus, Banaan
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1171	40,04	38,85	168,1		